



# 5分でわかる アンコンシャス バイアスとは？

～誰もが持つ「無意識の思い込み」に気づく～

2025年4月18日 社内研修資料

作成：平山貴浩

# アンコンシャスバイアスとは？

気づかぬうちに  
持っている「思い  
込みや先入観」

脳が効率的に判断  
するために「自動  
的に形成される」

誰にでもある  
「自然なもの」

# どんな影響があるの？

採用・評価の場での判断の偏り

コミュニケーションのすれ違い

多様な人材が活躍できない環境になる

# よくあるバイアスの例(1)

「若いから頼りない」

「女性にはリーダーは難しい」

「経験がないからできない」

「男のくせに頼りない」

# よくあるバイアスの例(2)

髪型が派手 → 常識がなさそう

スーツ姿 → 信頼できる

有名大学出身 → 優秀に違いない

# どう向き合えばいいのか？

思い込みに気づく習慣をつける

多様な価値観にふれる（対話・読書など）

判断や言葉を少し立ち止まって見直す

# まとめ

---

アンコンシャスバイ  
アスは誰にでもある

---

少しの意識で、チー  
ムや人間関係が変わ  
る

---

思い込みに気づくこ  
とが、第一歩